

# SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA

LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Las mujeres que han afrontado un diagnóstico de cáncer de mama y que han vivido de cerca procedimientos como quimioterapia, radioterapia, cirugías y otros, son muchas más de lo que podríamos imaginar.

Comúnmente, se tiende a difundir más fácilmente aquellos casos que nos asustan, pues son de mujeres que fallecieron o que fueron detectadas tan tardíamente, que hubo

poco tiempo para poderles ayudar a lograr calidad de vida.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que muchas mujeres han sufrido cáncer de mama, y han logrado poco a poco recuperar la normalidad. Incluso, he escuchado gran cantidad de personas contando como luego de esta difícil etapa, han quedado más fortalecidas y con alianzas mucho más fuertes con familiares y amigos. Una etapa difícil en la vida no tiene porqué convertirse en una

condena, más bien puede ser el camino a fortalecer vínculos, a visualizar nuestro propio cuerpo y el autocuidado como elementos sumamente importantes.

En nuestro país culturalmente la mujer ha asumido un lugar de cuidadora de los demás, lo que le ha dejado pocos espacios para sus propios cuidados, tanto así que enfermedades tan serias como el cáncer de mama, pasa desapercibido hasta que es imposible pasar por alto la presencia del tumor. Con culpa y vergüenza, muchas veces, se acude al médico.

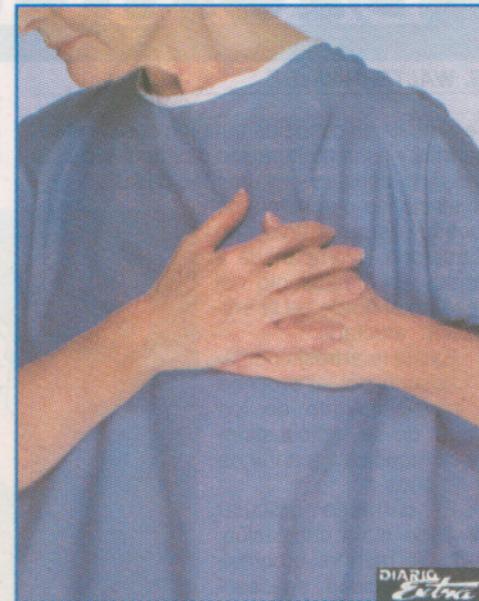
Pues esta circunstancia se vivencia como un fallarle a la familia, a la pareja. Aún cuando uno se podría plantear: ¿alguien elige conscientemente estar enfermo?

La mejor apuesta en estos casos es volver la mirada sobre sí misma y luchar por encontrar alternativas para afrontar los problemas de la mejor forma posible.

Los cambios corporales como: pérdida de una o las dos mamas, caída de cabello, adelgazamiento, inflamaciones en los brazos, entre otros, no significa que la lucha haya terminado.

Todo lo contrario, muchas veces marca el inicio de una lucha más fuerte que implica los efectos secundarios de los tratamientos, adaptarse a un cuerpo diferente, perdonarse el haber enfermado y permitirse volver a retomar poco a poco la vida. Esto desde una perspectiva distinta. Pues luego de un cáncer, nada vuelve a ser igual. La perspectiva cambia y cambian los vínculos.

Las sobrevivientes de cáncer de mama, viven un gran reto: retomar su vida, construir espacios de felicidad y conciliarse con una



realidad que fue difícil, pero que puede ir mejorando poco a poco. Otro gran reto es el temor a la recaída. Sin embargo, cuando hay vida hay esperanza, y si no existe esperanza, es importante intentar construirla.

Acudir a conocer a otras sobrevivientes de cáncer, mejorar la comunicación con la familia, con la pareja, contar con suficiente información para estar vigilantes de cualquier cambio, mantener seguimiento médico, y por sobre todo retomar lo que es importante para cada una en su vida, serán actividades que poco a poco irán marcando un reordenamiento necesario para seguir construyendo una vida feliz.

Consultorio de psicología. Citas al teléfono 368-9634. Edificio Cristal, SJ Centro.